

Camiñando polos carrís-bici



- **SAÍDA:** Paseo marítimo da Gándara (inicio do carril-bici na rúa Luís Seoane)
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°29'16.1"N Punto de chegada 8°11'52.4"W
- **CHEGADA:** Paseo marítimo de Xuvia (Ponte de Xuvia, magnolio)
- **LONXITUDE:** 7,09 Km
- **DIFICULTADE:** Fácil
- **DURACIÓN:** 2 horas
- **DESTACADOS:** Fonte do Vilar, mosteiro do Couto, muíño das Aceas, edificio do antigo concello, muíño de Xuvia, igrexa de Santa Rita de Xuvia, magnolio centenario, ponte de Xuvia, Reais establecementos de Xuvia.

Pola ribeira de Xuvia



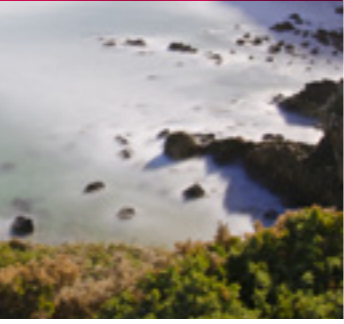
- **SAÍDA:** Paseo marítimo de Xuvia (rotonda de Megasa)
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°30'59.4"N Punto de chegada 8°10'05.9"W
- **CHEGADA:** Paseo marítimo de Xuvia (rotonda de Megasa)
- **LONXITUDE:** 10,740 Km.
- **DIFICULTADE:** Fácil
- **DURACIÓN:** 3 horas e 30 min
- **DESTACADOS:** Muíño das Aceas, edificio do antigo Concello, muíño de Xuvia, mosteiro do Couto.

Polo camiño a Santo André de Teixido



- **SAÍDA:** Mosteiro do Couto
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°29'52.6" N Punto de chegada 8°10'26.8"W
- **CHEGADA:** Estación de Feve en Sedes (opción 1) ou volta ata o comezo do Paseo marítimo de Xuvia (opción 2)
- **LONXITUDE:** 22 Kms (opción2). Se a volta a facemos en Feve dende Sedes, o percorrido será de 16,5 Kms (opción 1)
- **DIFICULTADE:** Alta
- **DURACIÓN:** 7 horas
- **DESTACADOS:** mosteiro do Couto, muíño das Aceas, castro de Sequeiro, pazo Libunca, estación radio, casa das Lousas, monte de Nenos, Aldea Nova, castro de Eiravedra.

Ruta da Costa Ártabra



- **SAÍDA:** Praia de Ponzos
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°29'16.1"N Punto de chegada 8°11'52.4"W
- **CHEGADA:** Praia de Campelo
- **LONXITUDE:** 11 Km
- **DIFICULTADE:** media
- **DURACIÓN:** 4 horas
- **DESTACADOS:** camiñaremos xunto ao mar, observando un tramo de costa con pouca densidade urbana e onde alternan cantís e praias que atravesan os concellos de Ferrol, Narón e Valdoviño

Ruta Maciñeira



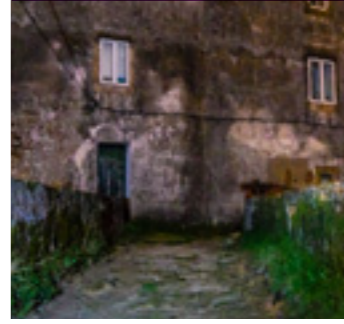
- **SAÍDA:** Polideportivo da Gándara
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°29'30.7"N Punto de chegada 8°11'50.5"W
- **CHEGADA:** Fervenza do río Bellele
- **LONXITUDE:** 12 Km
- **DIFICULTADE:** media
- **DURACIÓN:** 4 horas
- **DESTACADOS:** mosteiro do Couto, ponte do camiño de ferro que une Neda con Narón, rúa Real de Neda, río Bellele, fervenza do río Bellele

Os camiños milenarios do Val



- **SAÍDA:** Pazo Libunca
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°32'14.9"N Punto de chegada 8°10'33.8"W
- **CHEGADA:** capela de Santa Margarida.
- **LONXITUDE:** 17,97 Kms
- **DIFICULTADE:** Alta
- **DURACIÓN:** 6 horas
- **DESTACADOS:** Pazo Libunca, mámoa de Santa Margarida, casas medievais, castro de Quintá, Pena de Embade, Pena Molexa, castro de Vilasuso, Pena Lopesa, convento de Baltar, fonte de Santa Margarida, capela de Santa Margarida.

Coñecemos Narón 1



- **SAÍDA:** Polideportivo da Gándara:
- **COORDENADAS:** Punto de saída 43°29'30.7"N Punto de chegada 8°11'50.5"W
- **CHEGADA:** Sedes
- **LONXITUDE:** 20 Km
- **DIFICULTADE:** alta
- **DURACIÓN:** 7 horas
- **DESTACADOS:** mosteiro do Couto, asilo de Piñeiros, estrada de Castela, muíño das Aceas, río Xuvia, presa do Rei, muíño de Gradaílle, área recreativa de Pedroso, estación de FEVE

SUXESTIÓNS DE VESTIMENTA E ÚTILES

- Utilizar roupa cómoda, botas de sendeirismo ou de montaña flexibles, que abracen as canelas, ben engraxadas. Se o calzado deportivo non aguanta ben o pé e propicia as torceduras ou escordaduras.
- Levar sombreiro para o sol ou chubasqueiro para días dubidosos de auga.
- As mochilas co peso imprescindible de comida lixeira, bebida, caixa de primeiros auxilios e útiles (chubasqueiro, gorra, calcetíns de reposto, guías, planos, cámara de fotos ou terminal dixital, teléfono con conexión a Internet e aplicacións de xeolocalización).

SUXESTIÓNS DA COMIDA E BEBIDA

- Líquido suficiente, auga e zumes naturais mesturados, mineralizados con sales.
- Comida lixeira, suavemente calórica, rica en hidratos de carbono, e con presenza de froita fresca ou seca.
- Beber e comer con frecuencia e pouca cantidade, en función da climatoloxía e do esforzo realizado.
- Evitar o chocolate, as graxas, platos precociñados ou produtos de pastelería industrial.

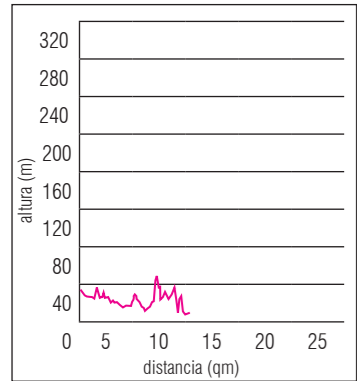
SUXESTIÓNS SOBRE AS RUTAS

- Existen moitas posibilidades de variación dos itinerarios. Están concibidos para a súa combinación.
- As lonxitudes son estimadas, pode darse un erro de 2 quilómetros en función do aparato de medida.
- A duración en tempo tamén é subxectiva porque varía o ritmo individual de cada usuario; como tamén é diferente a perda de tempo en función das paradas para descansar, observar e visitar o patrimonio histórico ou natural, etc.
- O tempo está calculado cunhas medias de 3 quilómetros/hora para sendeirismo e 12 km/h para bicicleta.
- Recomendamos dispoñer do día para facer as rutas, dese xeito poderás gozar do camiño, admirar a paisaxe, falar coa xente dos lugares, observar a flora e fauna, estudar o patrimonio, e descubrir todos os aspectos, persoeiros populares, construcións e recantos que unha publicación non é quen de describir.
- Os itinerarios poden ser realizados dende o punto de saída indicado ou dende ou de chegada.

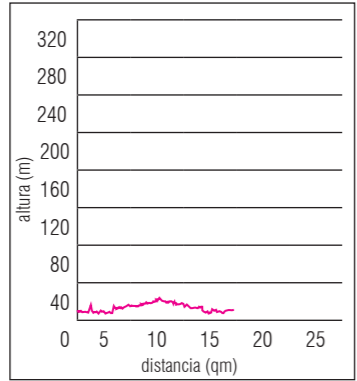
RECOMENDACIÓNS DE COHERENCIA AMBIENTAL

- Non acender fogueiras nos itinerarios.
- Cando sexa necesario atravesar un campo ou terra de cultivo, facédeo polos cómaros.
- Lembrade que cada un é responsable do lixo que xera. Levade unha bolsa na mochila para gardar o voso e para recoller algún que atopedes. Non uses PVC ou papel de aluminio e evita os plásticos. Non esquezas que o segredo non é recoller o lixo, senon non producido.

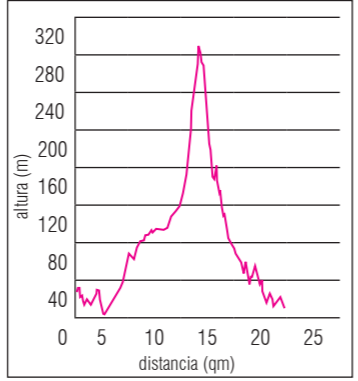
NIVEL DE DIFICULTADE



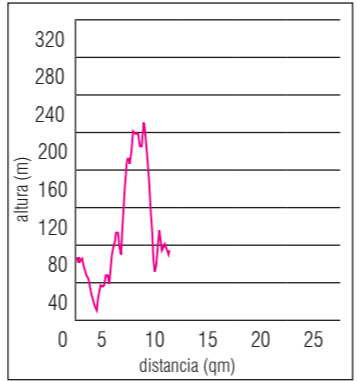
NIVEL DE DIFICULTADE



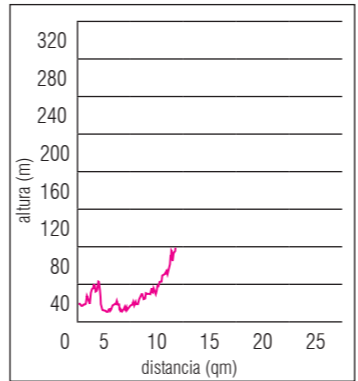
NIVEL DE DIFICULTADE



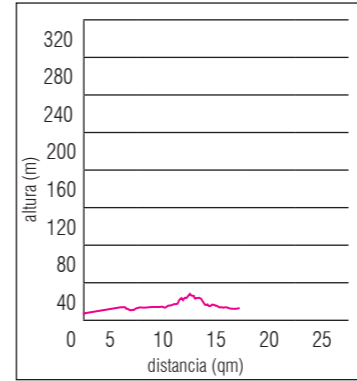
NIVEL DE DIFICULTADE



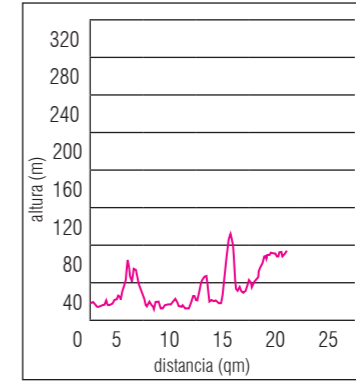
NIVEL DE DIFICULTADE



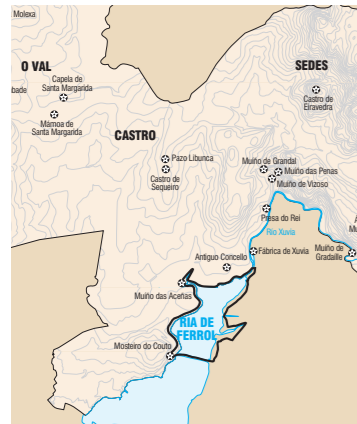
NIVEL DE DIFICULTADE



NIVEL DE DIFICULTADE



MAPA DA RUTA



MAPA DA RUTA



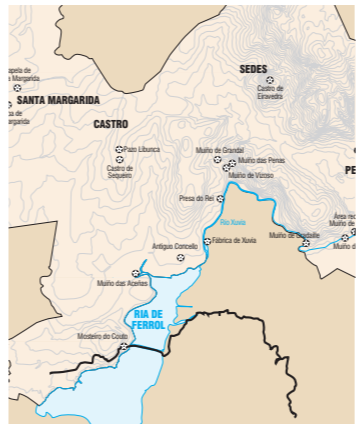
MAPA DA RUTA



MAPA DA RUTA



MAPA DA RUTA

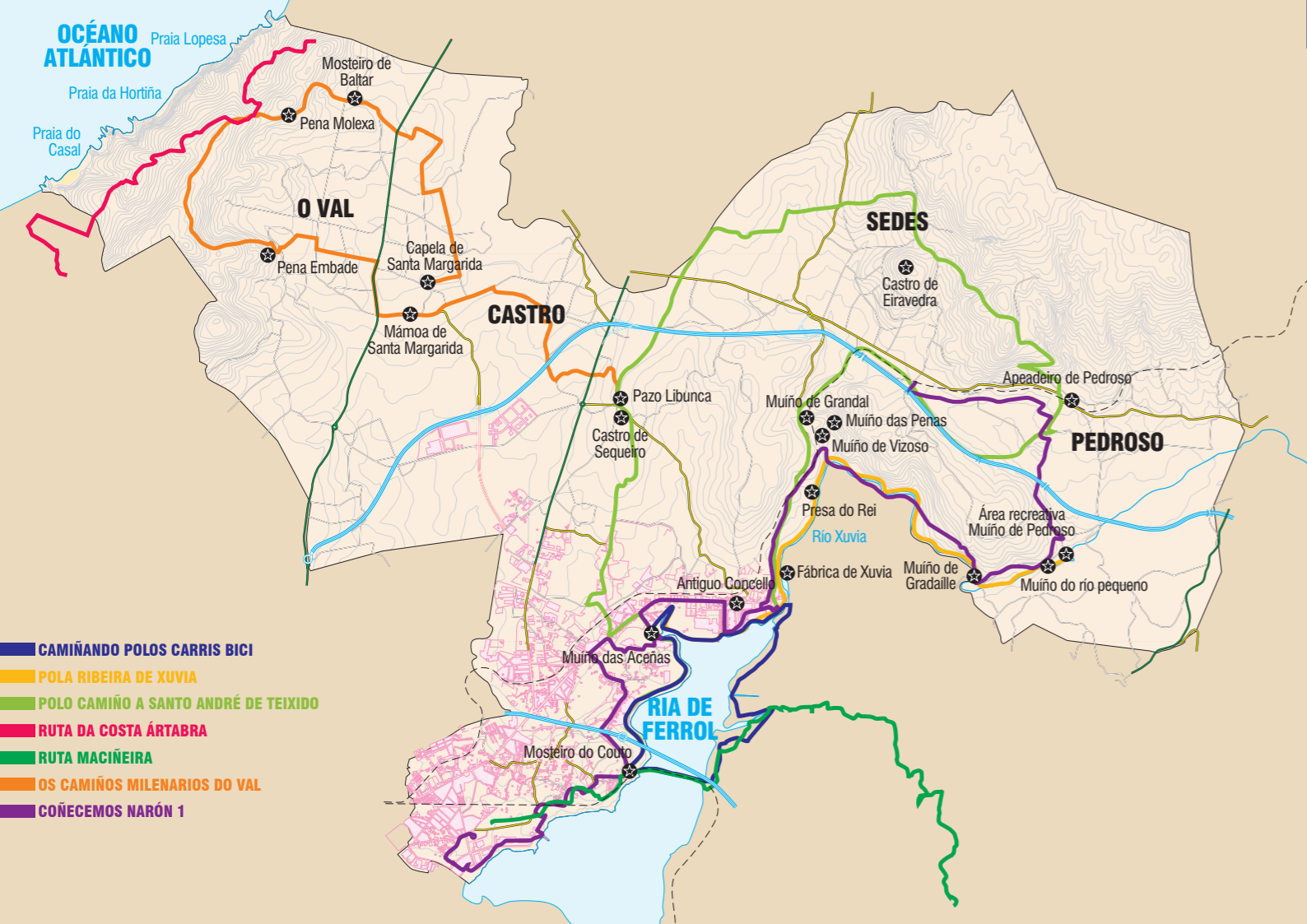


MAPA DA RUTA



MAPA DA RUTA





Máis información en:
www.turnaron.es
deportesnaron@arasti.com

Teléfonos de interese:
 Ambulancias: 061
 Policía local: 092 / 981 381 700
 Protección Civil / Emerxencias Narón: 981 390 000



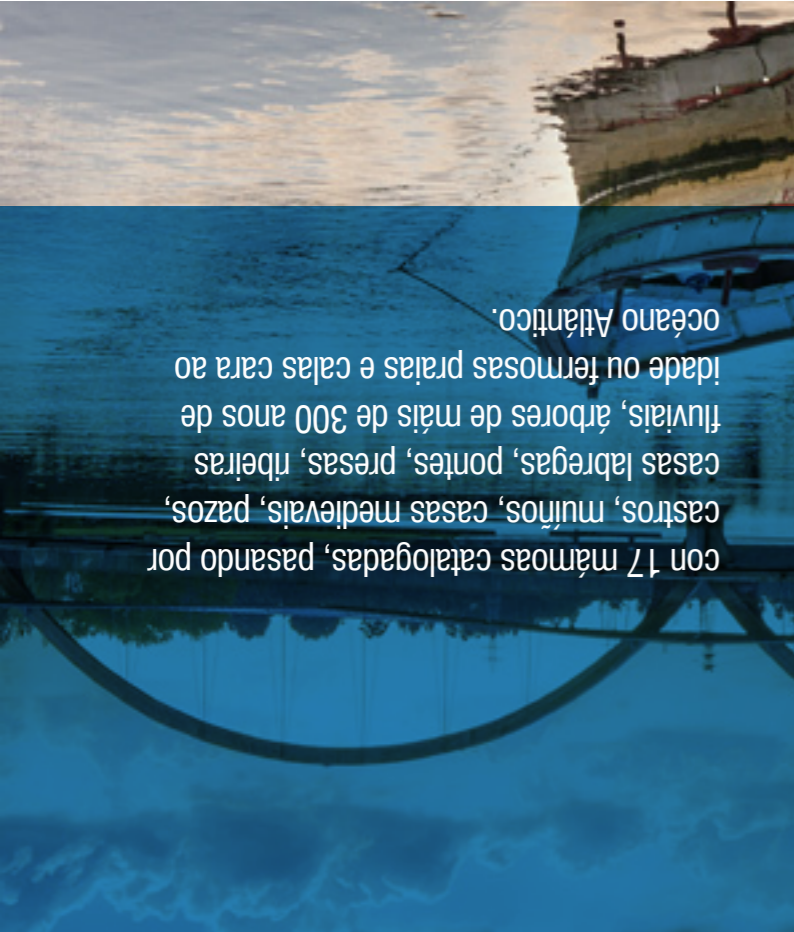
NARÓN
 para os teus ollos



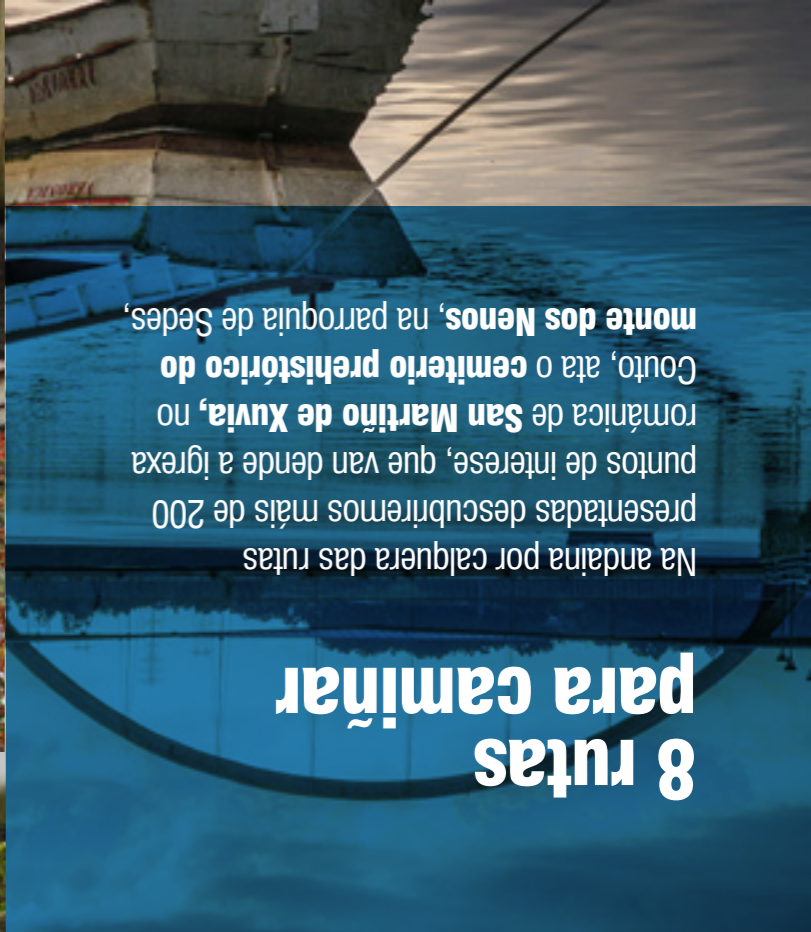
NARÓN

para os teus ollos

Rutas para camiñar



con 17 mámoas catalogadas, pasando por castros, muíños, casas medievais, pazos, casas labregas, pontes, presas, ribeiras fluviais, árbores de máis de 300 anos de idade ou fermosas praias e calas cara ao océano Atlántico.



8 rutas para camiñar

Na andaina por calquera das rutas presentadas descubriremos máis de 200 puntos de interese, que van desde a igrexa románica de **San Martiño de Xuvia**, no monte dos Nenos, na parroquia de Sedes, Couto, ata o **cemiterio prehistórico do**